

پایش آموزه: خودآگاهی راهی به سوی اعتماد به نفس

دکتر محمدتقی فعالی

داوری‌های دیگران شکل می‌گیرد. انسان‌ها معمولاً در نتیجه واکنش‌هایی که از دیگران، به ویژه از افراد مهم دریافت می‌کنند، نگرش‌هایی در مورد بالارزش بودن یا نبودن خویش به دست می‌آورند. خودارزشمندی بالا نشان‌دهنده احساسات شخصی است که به آسانی تحت تأثیر دیدگاه‌های منفی دیگران قرار نمی‌گیرد.

عزت‌نفس پایین یکی از عوامل بازدارنده رشد فردی و اجتماعی است که گاهی فرد را وابسته به گروه‌های بزهکار می‌کند. آنان توان تصمیم‌گیری مستقل را از دست می‌دهند و در برخورد با تعارضات، تحت تأثیر نگاه‌های منفی دیگران قرار می‌گیرند. خودآگاهی به انسان خودارزشمندی می‌دهد و احساس خودارزشمندی برای انسان، اعتماد به نفس بالا به ارمغان می‌آورد. برای داشتن اعتماد به نفس، فرد باید نخست بداند کدام خواسته‌ها، نیازها، احساس‌ها، ارزش‌ها، ضعف‌ها و قوت‌ها درون اوست؟ او نخست باید بداند به دنبال چیست؟ او نخست باید بداند چه چیزهایی در او احساسی خوب ایجاد می‌کند؟ و او نخست باید بداند چگونه به رشد و تعالی می‌رسد؟ و سپس باید به‌گونه‌ای برنامه‌ریزی کند تا با اتکا بر داشته‌های خویش به نداشته‌ها دست یابد.

یک) خودپنداره صحیح

از مهم‌ترین ابعاد خودآگاهی، داشتن شناخت درست از خود و ابعاد درونی خویش است. ناتوانی در شناخت خویش یا داشتن شناخت نادرست از خود، می‌تواند نقش جبران‌ناپذیری در بروز آسیب‌های روانی داشته باشد. خودپنداره به ارزیابی هر فردی گفته می‌شود که درباره خود و ابعاد وجودی خویش دارد. خودپنداره بدین معنا است ما خود را چگونه می‌بینیم؟ چه برداشتی از خویش داریم؟ و تا چه اندازه کاستی‌ها و

از مهم‌ترین عواملی که به انسان کمک می‌کند، زندگی خوب و بهینه‌ای داشته باشد، داشتن آگاهی از خویشتن است. فرد خودآگاه می‌تواند به ارزش‌های خویش دست یابد و از مواهب خدادادی بهره‌مند شود. آگاهی به خویشتن و خودشناسی در دو سطح قابل بررسی است:

سطح اول) داشته‌ها و نداشته‌ها

خودآگاهی بدین معنا است که انسان شناخت مناسبی از خواسته‌ها، اهداف، نیازها، احساسات، ارزش‌ها، نقاط ضعف و نقاط قوت خویش داشته باشد. ضعف در خودآگاهی با بسیاری از بیماری‌ها و آسیب‌های روانی همراه است. مشکلات اجتماعی و روحی که با خودآگاهی ضعیف می‌تواند همراه باشد عبارتند از: افسردگی، اضطراب، احساس حقارت‌نفس، مشکلات ارتباطی، فرار، جدایی عاطفی، سوء مصرف مواد و اعتماد به نفس پایین. خودآگاهی به توانایی انسان در درک ویژگی‌های فردی و اجتماعی شخص کمک می‌کند به‌گونه‌ای که وی را قادر می‌سازد نسبت به علایق، تمایلات، نیازها، ضعف‌ها و توانایی‌های خویش شناخت صحیح کسب کند و در پرتو آن بتواند به سازگاری فردی و اجتماعی دست یابد. خودآگاهی، ارتباطی مستقیم با اعتماد به نفس دارد به‌گونه‌ای که مبنا و پایه برای اعتماد به خود محسوب می‌شود؛ زیرا شخص تا استعدادها، توانمندی‌ها، خواسته‌ها و داشته‌های خویش را نشناسد، نمی‌تواند بر آن‌ها اعتماد ورزد و با استفاده از داشته‌ها، ضعف‌ها و نیازهای خویش را ترمیم سازد. عزت‌نفس و اعتماد به خود پیامد مجموعه عوامل فردی و اجتماعی است که در فرایند زمانی حاصل می‌آید یا تضعیف می‌شود. خودباوری به احساسی در شخص اشاره دارد که تحت تأثیر عوامل گوناگونی نظیر عملکردها، موفقیت‌ها، توانایی‌ها و

توانایی‌های خویش را می‌شناسیم؟

اهمیتِ داشتنِ خودپندارهٔ صحیح بدین لحاظ است که اولاً برداشت هر فرد از خودش، در رفتار وی تأثیر مستقیم دارد. مثلاً دانش‌آموزی که فکر می‌کند ریاضی او خوب است، با این درس ارتباط مناسبی برقرار می‌کند و برای آن زحمت بیشتری می‌کشد و طبعاً به نتیجهٔ بهتری می‌رسد. اما شخصی که مثلاً همواره فکر می‌کند در زبان‌آموزی ضعیف است، نتیجه‌ای مطلوب از درس زبان نخواهد گرفت. ثانیاً خودپنداره‌ها بر دیگر احساسات انسان تأثیرگذارند. کسانی که خودپندارهٔ مثبتی از خویش دارند در مقایسه با کسانی که نگرش منفی از خود دارند، از اعتماد به نفس بالاتری برخوردارند و احتمالاً سراغ رفتارهای پرخطر نظیر استفاده از مواد مخدر نمی‌روند.

خودآگاهی راهی است جهت کسب خودپندارهٔ درست و ارزیابی صحیح از خویشتن. کسی که نگاهی واقع‌بینانه نسبت به درون خویش داشته باشد و ضعف‌ها، کاستی‌ها و توانایی‌های خویش را آن‌گونه که هستند بشناسد، بهتر می‌تواند از ضعف‌های خویش بکاهد و بر توانمندی‌های خود بیافزاید.

قرآن کریم به زیبایی مسئله‌ی «بصیرت نفس» را پیش می‌کشد. در نگاه قرآن، انسان نسبت به نفس خویش می‌تواند بصیرت داشته و از این خودآگاهی در راستای نیل به اهداف استفاده کند:

«بَلِ الْإِنْسَانِ عَلِيٌّ نَفْسِهِ بِصِيرَةٍ؛ بلکه انسان خود بر نفس خویشتن بیناست.»^۱

تفاسیر درباره این آیه شریفه به دو معنا اشاره دارند؛^۲ معنای اول این که جوارح بر انسان در قیامت شهادت می‌دهند.

۱. قیامت / ۱۴.

۲. طوسی، التبیان، ج ۱۰، ص ۱۹۵؛ مغنیه، الکاشف، ج ۷، ص ۴۷۱؛ رازی، روض‌الجنان، ج ۲۰، ص ۵۰؛ کاشانی، زبدة‌التفاسیر، ج ۷، ص ۲۵۸؛ سمرقندی، بحر‌العلوم، ج ۳، ص ۵۲۲؛ ابن عاشور، التحریر و التتویر، ج ۲۹، ص ۳۲۲؛ فخر رازی، مفاتیح‌الغیب، ج ۳۰، ص ۷۲۶.

هر کسی در دنیا عملی انجام دهد، آن عمل را با اندام خویش انجام داده است. این اندام نسبت به اعمالی که انجام می‌دهند، عالم‌اند و ناآگاه از رفتار خویش نیستند؛ زیرا به‌طور کلی همه چیز در این جهان باشعور است. در صحنهٔ قیامت جوارح انسان علیه و یا به نفع او شهادت می‌دهند.

معنای دوم این که انسان نسبت به درون و ابعاد وجودی خویش آگاه است. در این آیه از تعبیر «علی» و نیز «ة» در کلمه «بصیرة» استفاده شده است که به معنای مبالغه در اطلاع و آگاهی است. علامه طباطبایی در تفسیر المیزان اظهار می‌دارد که بصیرت به معنای رؤیت قلبی و ادراک باطنی است.^۳ لذا مفاد آیه این است که انسان‌ها به صورت طبیعی نسبت به درون خویش و کاستی‌ها و توانایی‌های خود آگاهند، اما ممکن است به آن بی‌توجه بوده و غفلت ورزند. خداوند به انسان خودآگاهی داده است، هر کس از آن بهره برد به سود خود اوست و هر کس از آن غفلت ورزد، زیان کرده است.^۴

دو ویژگی‌ها

افرادی که دارای خودآگاهی بالا باشند، دارای خصایصی هستند که از طریق آن‌ها می‌توان میزان عزت‌نفس و اعتماد به نفس‌شان را سنجید؛ آنان می‌توانند اشیاء را به صورت دقیق ببینند، از پذیرش واقعیت‌آپایی ندارند گرچه علیه آنان باشد، افرادی صریح و راستگویند، در امور آنان می‌توان نظم و ترتیب را دید، هرگاه با مشکلی مواجه شوند برای آن راه‌حل بلکه راه‌حلهایی می‌یابند نه این که خود را در چنبرهٔ مشکلات ناتوان ببینند، به دیگران احترام می‌گذارند، احساسات خویش را به خوبی می‌شناسند، افراد ارزش‌مدار بوده ارزش‌های مقدس

۳. طباطبائی، المیزان، ج ۲۰، ص ۱۰۶.

۴. انعام / ۱۰۴.

را می‌شناسد و اطاعت می‌کنند، نسبت به جهان و آینده خوش‌بین هستند، کاستی‌ها و ضعف‌های خود را به خوبی شناخته و خودانتقادی می‌کنند، از شکست‌ها نمی‌هراسند و همیشه از آن‌ها پلی برای نیل به پیروزی می‌سازند، افرادی مسئولیت‌پذیرند و برای نیل به اهداف عالی، همتی عالی دارند.

سه) محورها

خودآگاهی محورهای گوناگونی دارد:

ظرفیت‌شناسی: آشنایی فرد با قابلیت‌ها و توانمندی‌های خود بخشی از خودآگاهی را شامل می‌شود. کسی که داشته‌ها و توانایی‌های خود را می‌شناسد و آن‌ها را می‌بیند و در برابر حق شکرگزار باشد، خداوند بر وی افزوده و او را بهره‌مند می‌سازد:

«لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ؛ اگر واقعاً سپاس‌گزاری کنید [نعمت] شما را افزون خواهیم کرد.»^۱

در این شریفه دو نکته گفتنی است:

یکی این‌که آیه بیانگر قانون سلوکی و ایمانی است: هر کس شکر کند، خداوند افزایش می‌دهد. پس شکر و سپاس نشانه وفور و فراوانی است. نکته دوم این‌که آیه فرمود: افزایش می‌دهیم شما را (لأزیدنکم)، آیه نفرمود: لأزیدن نِعْمَكُم، به معنای افزایش می‌دهیم نعمت‌های شما را. لذا معنای دقیق آیه این نیست: شکر نعمت، «نعمت» افزون کند بلکه معنای آیه این است: شکر نعمت، «تو» را افزون کند.

افزایش انسان به معنای «شرح صدر» است. کسی که نعمت‌های درونی و بیرونی را ببیند و برای تک‌تک آن‌ها «برنامه شکر» داشته باشد، خداوند خود او را فربه می‌کند؛ خداوند بینش او را وسعت می‌بخشد، خداوند توانایی‌های درونی او را افزایش می‌دهد و خداوند به وی احساسات آسمانی عطا

.....
۱. ابراهیم / ۷.

می‌کند. او در این‌صورت بهتر می‌بیند، از فکر باز بهره‌مند می‌گردد، با مشکلات بهتر سازگار می‌شود و تحملش افزایش می‌یابد.

شکرگزاری، راهی است برای شرح صدر، بینش وسیع، فکر باز، احساسات آسمانی و تحمل بالا.

حقوق‌شناسی: خودآگاهی موجب می‌شود که انسان حقوق متقابل خود و دیگران را بداند، مسئولیت‌ها را بفهمد و بر این اساس روابط اجتماعی مناسبی داشته باشد. رساله حقوق امام سجاد علیه السلام، تعالیم گران‌سنگی در این زمینه ارائه می‌دهد.

کاستی و توانایی‌شناسی: از محورهای مهم خودآگاهی این است که انسان ضعف‌ها و قوت‌های خویش را به خوبی می‌شناسد. البته شناخت کمبودها و توانمندی‌ها به‌خودی‌خود مطلوب نیست بلکه انسان کاستی‌های خود را می‌شناسد تا از آن‌ها بکاهد و نیز توانایی‌ها و قوت‌های خود را می‌شناسد تا بر آن‌ها بیفزاید. پذیرفتن کاستی، مطلوب است اما نباید به‌صورت یک بیماری روانی نظیر افسردگی درآید بلکه ما فقط نقص‌ها و کاستی‌های خود را می‌شناسیم تا آن‌ها را ترمیم ساخته و برطرف کنیم.

نیازشناسی: هر انسانی نیازهایی دارد. نیازها به دو صورت کمبودها یا نبودها ظهور پیدا می‌کنند. خلأها و احتیاج‌ها را باید شناخت تا راهی برای جبران آن‌ها پیدا کرد. نیازها منشأ ظهور خواسته‌ها می‌شوند. لذا نیازشناسی به معنای آگاهی از خواسته‌ها و مطالبات خویش است.

هدف‌شناسی: فرد خودباور برای خویش اهدافی را تصویر می‌کند. او بی‌هدف گام برنمی‌دارد و هرگز پراکنده‌کار نیست. از محورهای خودآگاهی، تنظیم اهداف و مقاصد است. خداوند با استفاده از واژه «عبث» ما را متوجه این نکته می‌کند که انسان در این جهان گام‌گذارده است تا به هدفی والا دست یابد.

هدف از بودن انسان و زیستن وی در دنیا یک چیز بیش نیست و آن این که آسمانی شود، با خدا آشتی کند و از کارهای خود پلی برای صعود به عالم بالا بسازد:

«أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ؛ آیا پنداشتید که شما را بی‌هوده آفریده‌ایم و این که شما به سوی ما بازگردانیده نمی‌شوید.»^۱

احساس‌شناسی: از ابعاد مهم آگاهی، شناخت احساسات خویشتن است. ناتوانی در شناخت احساسات خود، مشکلات مهمی برای فرد ایجاد می‌کند. عده‌ای به اشتباه فکر می‌کنند که احساسات، موضوع بی‌اهمیتی است و چندان قابل توجه نیست لذا از آن غفلت ورزیده مبتلا به ناآگاهی می‌شوند.

بازشناسی احساسات درونی مهم است؛ زیرا اولاً احساسات دو گونه است: زمینی و آسمانی. برخی احساسات نظیر حسادت، حرص و عداوت در بیشتر موارد زمینی و شیطانی محسوب می‌شوند اما احساساتی نظیر آرامش، خشیت از خدا، تواضع و ایمان احساسات آسمانی به حساب می‌آیند. ناتوانی در شناخت احساسات موجب می‌شود که انسان راهی به احساسات آسمانی نداشته باشد.

ثانیاً احساسات، تنظیم‌کننده رفتارهای انسان است. شناخت دقیق احساسات درونی به انسان یاد می‌دهد تا رفتار آدمی کنترل شود و انسان بتواند بر اعمال و سرنوشت خویش تسلط یابد. لذا شناخت دقیق و درست احساسات درونی به انسان قدرت مهار درون، رفتار و آینده خود را می‌دهد. مثلاً فردی که بداند در کدام شرایط خشمگین می‌شود، می‌تواند جهت مهار خویش، خود را در آن شرایط قرار ندهد یا به هنگام بروز خشم، راهی برای مهار آن بیابد.

ارزش‌شناسی: رفتارهای انسان بر اساس ارزش‌هایی تنظیم

می‌شوند که وی به آنها معتقد است. اگر ایشار و گذشت برای فردی ارزش باشد رفتار او ایشارگرانه خواهد بود مثلاً وی به هنگام تقسیم غنایم، خود را در آخر صف قرار می‌دهد و دیگران را مقدم می‌شمارد. اما رفتار کسی که ملاک ارزشش، سودگروی و خودپرستی باشد به‌گونه‌ای دیگر است.

چهار) پیامدها

خودآگاهی به انسان کمک می‌دهد تا به نتایج مثبتی دست یابد:

کنترل احساسات: فردی که احساسات خود را به خوبی شناسایی کند و از آن آگاه باشد، توان کنترل احساسات را به دست خویش می‌گیرد. با توجه به این که بسیاری از رفتارهای بزهکارانه نظیر پرخاش‌گری، اعتیاد و رفتارهای پرخطر جنسی حاصل رهاسازی احساسات است، مهار هیجانات احساسی می‌تواند مهم باشد.

کاهش کاستی‌ها: فرد خودآگاه از ضعف‌ها و کاستی‌های خود، آگاه است و از این طریق قادر خواهد بود ضعف‌های خود را ترمیم سازد و به سمت کمال پیش رود.

ارتباط سالم: خودآگاهی موجب می‌شود که انسان از حدود و حقوق خود و دیگران به خوبی اطلاع داشته باشد و با رعایت وظایف و مسئولیت‌های خویش، با دیگران ارتباط سالم و مناسب برقرار نماید.

اهداف واقعی: اهداف واقع‌بینانه با خودآگاهی حاصل می‌آید؛ کسانی که در سر اهداف ایده‌آل، تخیلی و دست‌نیافتنی می‌پروراند، در تنظیم رفتار صحیح، عاجز می‌مانند و در نتیجه به ناکامی، بی‌بندباری و بزهکاری مبتلا می‌شوند.

تنظیم ارزش‌های والا: خودآگاهی به انسان مدد می‌رساند تا ملاک‌های درستی برای ارزش‌های خویش بیابد و از این طریق

زندگی ارزشمندی برای خود دست‌وپا نماید. بر این اساس وی از دنبال کردن ارزش‌های کاذب خودداری نموده با آرامش عمیق زندگی خود را طی می‌کند.

پیروزی بزرگ: خودشناسی برای انسان پیروزی بزرگی به ارمغان می‌آورد:

«**كُفِيَ بِالْمَرْءِ مَعْرِفَةً أَنْ يَعْرِفَ نَفْسَهُ**؛ انسان را همین شناخت بس که خود را بشناسد.»^۱

شناخت دقیق دیگران: کسی که به خویشتن واقف گردد، توان شناخت دیگران را کسب می‌کند؛ زیرا انسان‌ها از یک ریشه‌اند و هویت مشترک دارند:

«**مَنْ جَهِلَ نَفْسَهُ كَانِ يَغْيِرُ نَفْسَهُ أَجْهَلًا**؛ کسی که خود را نشناسد، دیگری را کم‌تر می‌شناسد.»^۲

راهیابی به حقیقت: اگر کسی از شناخت خود غفلت ورزد، از راه نجات دور افتاده امر او به سامان نمی‌رسد:

«**مَنْ لَمْ يَعْرِفِ نَفْسَهُ بَعُدَ عَنِ سَبِيلِ النِّجَاةِ وَ خَبِطَهُ فِي الضَّلَالِ وَ الْجَهَالَاتِ**؛ هر که خود را نشناخت، از راه نجات دور افتاد و در وادی گمراهی و نادانی‌ها قدم نهاد.»^۳

توحید: خودشناسی برای انسان خداشناسی و یکتاشناسی را هدیه می‌کند:

«**عَجِبْتُ لِمَنْ يَجْهَلُ نَفْسَهُ كَيْفَ يَعْرِفُ رَبَّهُ؟!**» در شگفتم از کسی که خود را نمی‌شناسد، چگونه پروردگارش را می‌شناسد؟!^۴

تحول و رسیدن به الگوهای والای انسانی تنها از طریق خودشناسی و آگاهی به خویشتن فراهم می‌آید:

«**قُلْ هَذِهِ سَبِيلِي أَدْعُو إِلَى اللَّهِ عَلَى بَصِيرَةٍ**؛ بگو این است راه من که من و هر کس پیروم کرد با بینایی به سوی خدا

دعوت می‌کنیم.»^۵

بصیرت، دانش و معرفتی است که با آن می‌توان حق را از باطل تمییز داد. انسان با بصیرت، نیک و بد را می‌شناسد، پردهٔ عذر و فریب را از پیش چشمان می‌افکند و از این طریق هدایت یافته در اصلاح درون پیروزمند می‌باشد.^۶

غزالی مقام آگاهی و بصیرت را تا بدان حد بالا می‌داند که آن را کلید سعادت معرفی می‌نماید و پردهٔ غفلت و فرهیختگی را منبعی برای شقاوت. قلب، جایگاه معرفت است به شرط آن‌که فارغ از شهوات دنیوی باشد؛ زیرا قلب از عالم ملکوت است. زمانی که قلب از مرحلهٔ خودآگاهی عبور کرد و برای خدا خالص گردید و ریاضات شرعیه پیشه کرد، از اعمال پست رهایی خواهد یافت.^۷

سطح دوم) احساس عمیق وابستگی

ممکن است خودشناسی و خودآگاهی ناظر به معنای عمیق‌تری باشد. ماجرا به عالم ذر و عالم الست بازمی‌گردد: خداوند به تمام انسان‌ها فراخوان داد و فرزندان آدم را از صلب پدران‌شان خارج نمود. این بارِ عام و اجتماع تمامی عالمیان در عالم ذر به منظور تحقق یک امر بود: انسان‌ها بر حقیقت خویش واقف گردند و به ربوبیت خدا گواهی دهند.

علی‌رغم مباحث فراوانی که در تفاسیر آمده است^۸ دو نکته شایان ذکر است؛ نکته‌ای اول به این تعبیر بازمی‌گردد: اشهدهم علی انفسهم. «اشهاد» به معنای احضار، امری نزد کسی و ارائه حقیقت

۵. یوسف / ۱۰۸.

۶. طبرسی، مجمع‌البیان، ج ۵، ص ۴۱۱؛ فخر رازی، مفاتیح‌الغیب، ج ۱۸، ص ۵۲۰؛ میبیدی، کشف‌الاسرار و عدة‌الابرار، ج ۵، ص ۱۴۸.

۷. غزالی، احیاء علوم‌الدین، ج ۳، ص ۳۹۵.

۸. زمخشری، الکشاف، ج ۲، ص ۱۷۶؛ تعلیسی نیشابوری، الکشف و البیان، ج ۴، ص ۳۰۴؛ بغدادی، لباب التأویل، ج ۲، ص ۲۶۶؛ طبرسی، مجمع‌البیان، ج ۳، ص ۲۷۴؛ ابن عاشور، التحریر و التوضیح، ج ۸، ص ۳۴۶؛ بیضاوی، انوار التنزیل، ج ۳، ص ۴۱؛ فیض دکنی، سواطع‌الالهام، ج ۲، ص ۳۶۵.

۱. واسطی، عبون‌الحکم و المواعظ، ج ۱، ص ۳۸۵؛ آمدی، غرر‌الحکم، ص ۵۲۰.

۲. آمدی، غرر‌الحکم، ص ۵۸۳.

۳. همان، ص ۶۵۶.

۴. همان، ص ۴۶۱.

نتیجه گیری

ما هرگز نیازی به واکنش شدید و تند از قبیل عصبانیت و توهین‌های بدتر و کتک‌کاری و... در برابر توهین‌ها نداریم. با مقابله به مثل و شوخ‌طبعی نیز شاید بتوان توهین‌کننده را به نحو مسالمت‌آمیزتری تنبیه کرد؛ اما تمام روش‌های پیش‌گفته مشکلات خاصی دارند که بهتر است سراغ آن‌ها نرویم؛ به جای آن از روش‌هایی مانند پذیرش، نادیده گرفتن و برخورد کریمانه و یاری گرفتن از مراجع قانونی استفاده کنیم که واکنش‌هایی مؤثرتر و زینده‌ترند.

کتابنامه

- احمدی دارانی، علی‌اکبر، رشیدی‌اشجردی، مرتضی، گنجینه لطایف آبان‌نویسی کتاب لطایف اثر فخرالدین علی صفی‌آ، زیر نظر اکبر ایرانی، علیرضا مختاریور، تهران، اهل قلم، ۱۳۸۱ ش.
- صفدی، خلیل بن ابیک، الوافی بالوفیات، باعتناء هلموت ریتر [...] و دیگران، بقیادان‌فرانز شتاینر، شركة المتحدة للتوزیع، ۱۳۸۱ ق.
- علی بن موسی علیه السلام، امام هشتم، الفقه المنسوب للامام الرضا علیه السلام و المشتبه ب (فقه الرضا)، تحقیق موسسه آل‌البیت علیهم السلام لاحیاء التراث، مشهد، المؤتمر العالمی للامام الرضا علیه السلام، ۱۴۰۶ ق.
- لیثی واسطی، علی بن محمد، عیون‌الحکم و المواعظ، محقق، مصحح، حسنی بیرجندی، حسین، قم، چاپ اول، دار الحدیث، ۱۳۷۶ ش.
- محمدی ری‌شهری با همکاری جمعی از پژوهشگران، دانشنامه میزان الحکمة، ترجمه حمیدرضا شیخی، قم، موسسه علمی فرهنگی دارالحدیث، سازمان چاپ و نشر مجلسی، محمدباقر بن محمدتقی، بحارالانوار، مصحح محمدباقر بهبودی، تهران، وزارة الارشاد الاسلامی، ۱۳۶۰ ش.
- مطهری، مرتضی، داستان راستان، تهران، صدرا، ۱۳۸۰ ش.
- مفید، محمدبن محمد، امالی، مترجم حسین استاد ولی، مشهد، آستان قدس رضوی، بنیاد پژوهش‌های اسلامی
- مکارم شیرازی، ناصر با همکاری جمعی از فضلا، تفسیر نمونه، تهران، دارالکتب الاسلامیه ورام، مسعود بن عیسی، تنبیه الخواطر و نزهة النوادر: المعروف بمجموعه ورام، تهران، مرکز فرهنگی انتشاراتی رایحه، ۱۳۷۸ ش.

به‌طور کلی اگر توهین‌کننده کسی است که ما برای او احترام قائلیم، باید درباره توهین او فکر کنیم و تا جایی که می‌توانیم از آن درس یاد بگیریم، ولی اگر شخصیت توهین‌کننده به‌گونه‌ای است که ارزش توجه ما را ندارد، پس دلیلی ندارد که به او حمله کنیم؛ همان‌طور که ما به یک سگ در حال پارس کردن حمله نمی‌کنیم.